مواضيع نفسية عامة

مقارنة النفس بالآخرين هل هي جيدة أم سيئة؟

آخر تحديث 16 نوفمبر، 2024

ما ستجده في هذا المقال:

1. ما هي مقارنة النفس بالآخرين؟
2. لماذا لا يجب مقارنة النفس بالآخرين؟
3. ما هي إيجابيات مقارنة النفس بالآخرين؟
4. ما هي سلبيات مقارنة النفس بالآخرين؟
5. ما هي طرق التعامل مع مقارنة النفس بالآخرين؟
6. كيف يمكن التوقف عن مقارنة النفس بالآخرين؟
7. كلمة من عرب ثيرابي

ربما أكثر النصائح التي يقرأها الشخص هي التوقف عن **مقارنة النفس بالآخرين (Self-comparison with others)**، وعلى الرغم من أن تأثيرها قد يكون إيجابي في بعض الأحيان ولكن هذه تعتبر حالات نادرة.

ما هي مقارنة النفس بالآخرين؟

المقارنات هي فطرة بشرية طبيعية، وفي طبيعتها لا تعتبر أمرًا سيئًا، ومن الطبيعي أن يقارن الشخص وضعه الحالي مع المكان الذي أتى منه، أو يقارن معرفته وقدراته مع الأقران. وجميعها تعتبر أشياء جـ ن يمكن أن تكون ذات تأثير سيء إذا ما تم استخدامها بالمقارنات السلبية وغير العادلة.

لماذا لا يجب مقارنة النفس بالآخرين؟

لأن الشخص عندما يقارن نفسه بالآخرين (Self-comparison with others) ينظر إلى الصورة التي تظهر بها حياة الآخرين له والأمور التي يشاركونها معه ولا يعلم ما طبيعة حياتهم والمخفي منها بالحقيقة

أحدث المقالات

ما تأثير المجتمع على الصحة النفسية للفرد؟
كيف تساعد طفلك على التأقلم مع المدرسة؟
هل تكرار الكوابيس مرض نفسي؟
علاج صدمة التحرش | علاج نفسي عبر الإنترنت
كيف يمكن التعامل مع المشاعر السلبية؟

تصنيفات

أطفال ومراهقين
أمراض واضطرابات عصبية
اختبارات نفسية
اضطرابات وأمراض نفسية
الأدوية النفسية
الأنثى والحامل
الإدمان
الاكتئاب
الرهاب والفوبيا
العلاج المعرفي السلوكي
العلاج النفسي
القلق واضطرابات القلق
الهلع ونوبات الهلع
تربية وعلاقات أسرية
تعديل سلوك
علاقات زوجية وعاطفية
لغة الجسد
مقالات طبية
مواضيع نفسية عامة
هرمونات الصحة النفسية

احصل على استشارة الآن

وتحدث مع أخصائي أو طبيب نفسي الآن

احجز جلستك

يمكنك إجراء اختبار الاكتئاب أو اختبار الشخصية مجانًا من عرب ثيرابي.

ما هي إيجابيات مقارنة النفس بالآخرين؟

هناك بعض الأمور الإيجابية التي تأتي من مقارنة الذات بالآخرين، ومنها:

التحفيز

تساعد المقارنات الشخص على تحفيز نفسه حتى يكون أفضل نسخة من نفسه، وأن يتقدم في حياته أو يضع أهداف واقعية لنفسه. وذلك من خلال الاستلهام من الآخرين، كما تشجع الشخص على أن يحسن من نفسه أو يطور مهاراته.

الحصول على الملاحظات

عندما تكون المقارنة واقعية يمكن للشخص تلقي ملاحظات فعّالة حول أدائه، ومعلومات حول الأمور الجيدة التي يقوم بها، وكيف يمكنه تحسينها أو ما يجب تغييره.

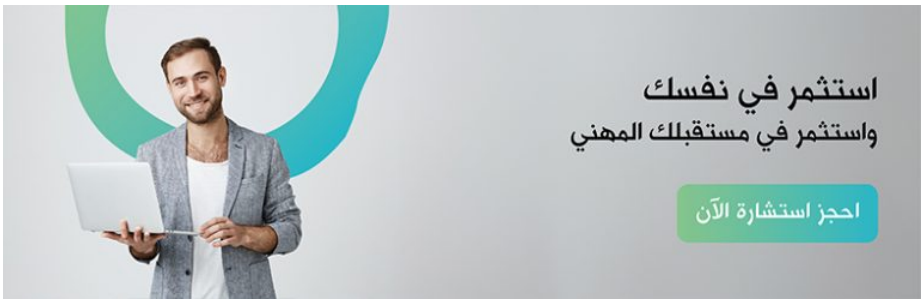
معرفة ما يحبه أو يريده

بالكثير من الأحيان تمنح مقارنة النفس بالآخرين الشخص أدلة على تفضيلاته وما يرغب في تحقيقه لنفسك، كما تساعد في معرفة الإيجابيات والسلبيات أو تقييم الميول.

في النهاية أنت تعرف نفسك جيدًا، لذا اتخذ القرارات انفسك، وليس لأي شخص آخر.

تقدير النفس

ربما يتكون لدى الشخص الدافع لإلقاء نظرة واقعية وجيدة على نفسه عند مقارنة نفسه بالآخرين، أو ملاحظة السمات الإيجابية التي يمتلكها.



ما هي سلبيات مقارنة النفس بالآخرين؟

يفضل بالأغلب ألاّ يقارن الشخص نفسه بالآخرين نظرًا للتأثيرات السلبية لها، وذلك مثل:

التركيز على العيوب

عند المقارنات يقوم الشخص بإلقاء نظرة على ما لديه، وما لدى الآخرين، ويتجه عقله للتفكير بالأمور التي لا يملكها أو لا يفعلها بدلاً من التركيز على الأمور الموجودة.

انخفاض الثقة بالنفس

يمكن أن تتأثر ثقة الشخص بنفسه أو صورته الذاتية عند مقارنة النفس بالآخرين؛ حيث أنه بدلاً من النظر إلى نقاط القوة يشعر الشخص بالضيق بسبب عدم كونه مثل الشخص الذي يقارن نفسه به.

إذا أصبحنا مستنسخين من أقراننا، فسنكون مثل أي

احصل على استشارة الآن

وتحدث مع أخصائي أو طبيب نفسي الآن

احجز جلستك

شخص آخر، وسنكون غير سعداء.

الحسد

يعرف الحسد بأنه الرغبة في امتلاك خاصية أو خبرة، أو شيء يمتلكه شخص آخر، ويؤدي للشعور بالاستياء.

> *أحيانًا تكون المقارنات غير واقعية وغير عادلة، وقد لا تكون الأشياء أو الأشخاص كما تبدو*

تضخيم العيوب

إذا قارن الشخص نفسه بالآخرين ربما يزيد إدراكه لعيوبه بدلاً من إدراك أن لا شخص مثالي أو أن الجميع لديه عيوبه الخاصة.

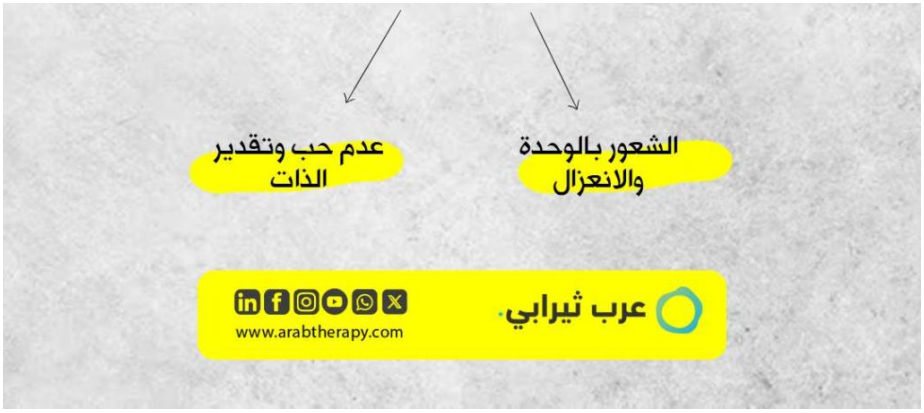
إدراك أن الحياة غير عادلة

الحياة غير عادلة أبدًا، والبعض منا يولد مع امتيازات مثل عملية التمثيل الغذائي السريع، والآباء الأثرياء، أو الروابط الاجتماعية. وعند مقارنة النفس بهؤلاء الأشخاص غالبًا ما يرى الشخص أنه لم يبذل مجهود كفاية ولكن بالحقيقة فعل ما عليه ولكن النتائج اختلفت بسبب عدم تكافؤ الفرص.

احصل على استشارة الآن

وتحدث مع أخصائي أو طبيب نفسي الآن

احجز جلستك



ما هي طرق التعامل مع مقارنة النفس بالآخرين؟

للتعامل مع تقييم الذات بالمقارنة بالآخرين بأفضل طريقة ينصح باتباع الآتي:

- معرفة الشخص الآخر الذي يتم مقارنة النفس به تساعد بشكل كبير على معرفة أسباب المقارنة، وما الذي يرغب به حقًا الشخص.
- تذكير النفس بأن كل شخص لديه نقاط قوة ونقاط ضعف مختلفة.
- قبول الاختلاف في نقاط الضعف والقوة عند الأشخاص الآخرين، وعند النفس.
- التركيز على نقاط القوة أو الإنجازات فقط حتى لو كان ذلك صعبًا بالبداية.
- تقبّل النفس أو التقدّم المُحقق في الحياة.
- عدم محاولة عيش حياة مثالية.
- الإدراك أن تغيير العادات يستغرق بعض الوقت.
- أخذ الوقت الكافي للتعامل مع مقارنة النفس بالآخرين أو التوقف عن هذا السلوك.
- الاستمرار في تجنب المقارنات، وتقييم النفس في كل مرحلة.
- معاملة النفس كما يعامل الشخص صديقًا أو أحد أفراد الأسرة.

احصل على استشارة الآن
وتحدث مع أخصائي أو طبيب نفسي الآن
احجز جلستك

كيف يمكن التوقف عن مقارنة النفس بالآخرين؟

للتوقف عن تقييم الذات بالمقارنة بالآخرين يجب اتباع ما يلي:

الإيجابية

التمسّك بالإيجابية أمر مهم للغاية للتخلص من المقارنات، وبعض الأفكار الفعّالة:

- كتابة 3 أشياء يشعر الشخص بالامتنان لها في يومه مهما كانت كبيرة أو صغيرة.
- كتابة شيء لطيف قد فعله الشخص لشخص آخر أو شيء يمكنه فعله.
- تدوين 3 من المخاوف التي يمتلكها الشخص، و3 إجراءات يُمكنه اتخاذها لحل المخاوف.
- التفكير في الأشخاص الذين يلهمون ويحفزون الشخص.
- التفكير في شيء واحد لطالما أراد الشخص فعله.
- تسمية شيء ما يشعر الشخص بالتحمس تجاهه أو يتطلع إليه في الأشهر القادمة.

البحث عن مصدر السلوك

لعلّ أول ما يجب فعله للتوقف عن مقارنة النفس بالآخرين هو البحث عن مصدر السلوك، وذلك من خلال:

- الانتباه للطريقة التي يرى الشخص بها نفسه أو أفكاره.
- تقييم مستوى احترام الشخص لنفسه.
- تحديد السلوكيات التي يقارنها الشخص مع الآخرين.
- محاولة تدوين الأفكار والمشاعر حول المقارنات بشكل فوري عند التفكير بها.
- محاولات لتذكّر من أين بدأت المقارنات، وما كان سببها في البداية.

تقدير ما يملكه الشخص

تعتبر واحدة من أهم ما يجب فعله للتخلص من المقارنات، وذلك عبر الآتي:

- اهتمام الشخص أو تركيزه على الأمور التي يمتلكها، والأمور الجيدة في حياته.
- الاحتفاظ في مدونة أو دفتر امتنان يتم كتابة جميع الأمور الجيدة والتي يشعر الشخص بالامتنان لها بها.
- التعامل بلطف مع النفس والتعاطف معها.
- الفهم أن الشخص هو من يتحكم في حياته، ويسيطر عليها.

> *عندما تصبح هذه المقارنات متطرفة، فإنها يمكن أن تؤثر سلبًا على احترام الذات والرفاهية العامة.*

استبدال أفكار المقارنة

أحد الطرق الأخرى للتخلص من مقارنة النفس بالآخرين هي استبدال أفكار المقارنة، ومن الأمثلة على ذلك:

- اتخاذ خطوات صغيرة ومتدرجة لإجراء التغيير في كل مرة.
- العِلم أنه حقًا لا يوجد شخص مثالي أو كامل في هذه الحياة.
- تغيير الأفكار السلبية لأفكار أكثر إيجابية.

تحقيق الأهداف

لا شيء أفضل من تحقيق الأهداف لتعزيز الثقة بالنفس أو الشعور بالإنجاز، ينصح بالخطوات التالية لتحقيق الأهداف:

- ذِكر الأهداف، وتقييم نسبة الاقتراب من تحقيقها.
- تتبع التقدم في تحقيق الهدف بانتظام.
- العمل على تحسين القدرة أو المهارات اللازمة لتحقيق الهدف بأفضل طريقة.
- التنافس مع النفس؛ لتحقيق أفضل ما لدى الشخص.
- استخدام المعايير الشخصية للحكم على النجاح الذي حققه الشخص في حياته.
- تقدير الآخرين على ما وصلوا له أو ما لديهم، ولتجنب حسدهم.

احصل على استشارة الآن

وتحدث مع أخصائي أو طبيب نفسي الآن

احجز جلستك

مقالات قد تعجبك أيضًا

الدعم النفسي الاجتماعي: أنواعها ومزاياها المتنوعة

الانهيار النفسي: علامات الخطر وكيفية الوقاية منه

التوحد لدى البالغين والعلاقات: كيف يؤثر؟

- المخاطرة بين الحين والآخر؛ لتحفيز النفس للوصول إلى أحسن ما لديها.
- بناء شبكة الدعم الخاصة المليئة بالأشخاص الداعمين والثقة.

الحد من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

بالإمكان التقليل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لتجنب المقارنات غير العادلة بالخطوات التالية:

- التقليل من الوقت المخصص لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- حذف حسابات التواصل الاجتماعي.
- تجنب الوسائط التي تعرض صور مثالية للأشخاص مثل مجلات الموضة، وبرامج التلفاز.
- البدء بالتفكير بواقعية، وتجنب مقارنة النفس بالأشخاص عبر وسائل الإعلام المختلفة.
- متابعة المنصات والصفحات التعليمية والمُلهمة على منصات التواصل الاجتماعي.

youtube instagram twitter facebook جميع الحقوق محفوظة لموقع عرب ثيرابي 2024

كلمة من عرب ثيرابي

استعد لتحويل عدم الثقة بالنفس إلى قوة تحريكية. مع العلاج النفسي، ستتعلم كيف تعبر عن ذاتك بثقة وتطوير ثقتك الداخلية. دع فريقنا المتخصص يرشدك خلال رحلة الاكتشاف الشخصي وتحفيزك لتحقيق أهدافك بثقة وإيمان. ابدأ اليوم رحلتك نحو تحقيق النجاح والتألق الذاتي الذي تستحقه

المراجع والمصادر